

日本ライフセービング協会
コンペティション・ルールブック
JLA 競技規則 2025 年版

第 5 章
シミュレーテッド・エマージェンシー・
レスポンス競技

SIMULATED EMERGENCY RESPONSE COMPETITION

(2026.02.20 版, 2026.02.05 公開)



目次

第 5 章 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 SIMULATED EMERGENCY

RESPONSE COMPETITION.....	1
1. シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) の一般規則 GENERAL CONDITIONS FOR SIMULATED EMERGENCY RESPONSE COMPETITION	1
1.1 セキュリティー及びロックアップ Security and lock-up	2
1.2 競技開始 Competition start	2
1.3 競技エリア：アクアティック環境 (Wet SERC) Competition Arena: Aquatic Environment (Wet SERC)	3
1.4 競技エリア：ノン・アクアティック環境 (Dry SERC) Competition Arena: Non-Aquatic Environment (Dry SERC)	4
1.5 状況シナリオ Situation scenarios	4
1.6 ヴィクティム, マネキン, バイスタンダー Victims, manikins and bystanders	5
1.7 器材 Equipment	5
1.8 スタート及び計時 Start and timekeeping	6
2. 救助の原則 PRINCIPLES OF RESCUE	6
2.1. ライフセーバーとライフガードの対応の違い Lifesaver versus lifeguard response	6
3. 判定と採点 JUDGING AND MARKING	7
3.1 採点制度 Marking system	7
3.2 失格 Disqualification	8
4. SERC 失格コード表 DISQUALIFICATION CODES FOR SERC.....	9
付録 1： 10	
SERC コーチ、競技者、テクニカルオフィシャルガイド SERC COACH, COMPETITOR, JUDGE, AND TECHNICAL OFFICIAL'S GUIDE	10
WET SERC	13
重み付け係数 WEIGHTING FACTOR	13
チーフジャッジ用スコアシートにおける重み付け係数の概要 OVERVIEW OF WEIGHTING FACTOR FOR CHIEF JUDGE SCORE SHEET	13
ジャッジ用スコアシートにおける重み付け係数の概要 OVERVIEW OF WEIGHTING FACTOR FOR JUDGE SCORING SHEET	15
シナリオ作成と重み付け係数のサンプル SAMPLE SCENARIO DESIGN WITH WEIGHTING FACTORS	16
プールでの配置, 器材, および, ヴィクティムのサンプル SAMPLE POOL SETUP, EQUIPMENT AND VICTIMS	17
サンプル WET SERC 採点シート SAMPLE WET SERC SCORE SHEETS	20
DRY SERC	26
ヴィクティムの医学的状态 VICTIM MEDICAL CONDITIONS	26
シナリオデザイン SCENARIO DESIGN	26

重み付け係数 WEIGHTING FACTORS	26
処置 TREATMENT	26
器材 EQUIPMENT	26
サンプル DRY SERC 採点シート SAMPLE DRY SERC JUDGING SHEETS	28

第 5 章 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技

SIMULATED EMERGENCY RESPONSE COMPETITION

シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) は、Wet SERC と Dry SERC に分けられる。SERC は、室内又は屋外の様々な水泳プール又はオープンウォーターのアクアティック (wet) 環境、又は、ノン・アクアティック (dry) 環境で行われる。

Wet SERC は、チームとして行動する 4 人のライフセーバーの自発性、判断力、知識及び能力をテストする。彼ら/彼女らは、競技開始前に知らされていないシミュレーテッド・エマージェンシー (模擬緊急事態) の状況において、チームリーダーの指示の下、ライフセービングスキルを適用する。Wet SERC は 2 分の制限時間内にジャッジされる。

Dry SERC は、2 人のライフセーバーの自発性、判断力、知識及び能力をテストする。彼ら/彼女らは、チームとして行動し、競技開始前に知らされていないシミュレーテッド・エマージェンシー (模擬緊急事態) の状況において、ファーストエイドスキルを適用する。Dry SERC は 3~5 分の制限時間内にジャッジされる。Wet SERC および Dry SERC のいずれにおいても、全てのチームは (イベントごとに) 同じシナリオ (状況設定) に対応し、同じジャッジらにより審査される。各チームに対して同一シナリオになるようあらゆる努力が払われる。

シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技は男女の区別なく実施される。チームはどのような男女の組み合わせでもよい。

1. シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) の一般規則

GENERAL CONDITIONS FOR SIMULATED EMERGENCY RESPONSE COMPETITION

- A. チームマネージャーと競技者は、競技会スケジュール、競技規則、手続きに精通している責任がある。
- B. マーシャルエリアへの集合が遅れたチームは、SERC の開始を許可されない場合がある。ヒート数についての主催者判断を補助するために、競技前日又は競技当日の最初に招集されることがある。
- C. 予選、準々決勝、準決勝、決勝のいずれを行うかはチーフレフリーが決定する。A 決勝は 32 チーム (1 チーム 4 人) を超えて行うことはできない。
- D. 予選が行われる場合、上位 16 チームに決勝の出場権が与えられる。ヒートが別のジャッジがいる複数のエリア、すなわち、異なる「wet タンク (tank)」 (Wet SERC の場合) 又は「dry エリア (area)」 (Dry SERC の場合) : で同時に行われた場合、競技タンク/エリア毎の上位チームが決勝に進む (例えば、予選に 4 つのタンク/エリアが使用された場合、各タンク/エリアの上位 4 チームが決勝に進む)。決勝進出を決める際、予選通過の対象となる同点チームが複数出た場合、同点チーム全部が決勝に進むものとする¹。1 つ以上のチームが決勝を棄権した場合、最大 4 チームがリザーブリストから招集される。リザーブは、招集ロックアップが終了していない場合に限り、棄権したチームと同じタンク/エリアから招集される。決勝は再シード (再度、組み合わせ配置) されない。
- E. チームの競技順はチーフレフリーが承認した方法で抽選により決定するものとする。

¹ 【JLA 注釈】 上位 4 チームと同点のチームがあり 4 チームに絞れない場合、その同点チームまで全部が決勝に進む。

- F. ロックアップエリアにて提供される書面において、シミュレーテッド・エマージェンシーの取扱いについての指示は、すべて英語²で行われなければならない。各チームは英語³の指示を通訳/翻訳するため、ロックアップエリアに追加で1人を帯同することができる。この者はチームと一緒にロックアップエリア内に留まる。
- 注意：**主催者は、口頭又は書面による指示の翻訳のため十分な時間を与えねばならない。
- G. 競技者は競技開始前の指定された時刻にロックアップエリアに速やかに集合するものとする。競技の開始時にロックアップエリアにいないチームは失格（DQ3）となる。
- H. 競技者はヴィクティムに対し丁寧に対応する：言葉による暴力及び身体的暴力は不必要且つ不適切であり、ペナルティー又は失格になることがある（DQ10）。
- I. 競技者は、眼鏡及びコンタクトレンズ等の矯正用眼鏡類を着用してもよい。これら眼鏡類が無いことは抗議又は上訴の理由にはならない。矯正用ゴーグル又はマスクは使用不可。
- J. 予防的、医療的、治療的又は運動学的な目的に用いられるボディテープは、それが競争的優位性を与えない限り、チーフレフリーの判断で認可される。
- K. 同じチームから出場するチームメンバーは、チームの公式キャップを着用せねばならない。Wet SERC および Dry SERC のいずれにおいても、オーシャン競技キャップ又はゴム製/シリコン製のキャップを着用できる。競技者が競技開始後にキャップを正しく着用していない場合又は紛失した場合でも、当該競技者が競技を正しく完了したことをオフィシャルが確認できる限り、失格とはならない。
- L. 競技エリア内に、個人の持ち物又は備品（例えば、時計、電話、その他の通信機器、ゴーグル、マスク、フィンなど）を持ち込んで서는ならない。競技者は、レスキューア又はヴィクティムに危害を加える可能性のある宝飾品を外すように要求されることがある。
- M. ジャッジによる得点は抗議の対象とはならない。

1.1 セキュリティー及びロックアップ Security and lock-up

競技開始前及び競技中、チームは競技エリアが見えず、音も聞こえないような「ロックアップ」エリアに隔離される。競技者が隔離されるまで、状況設定、演技者、器材は秘密にされる。

競技の終了後、競技者は後続のチームの競技を観戦することができる。

ロックアップされているチームは、ロックアップされていない者と会ったり、通信してはならない。そのような通信を可能にする装置は禁止されている。

1.2 競技開始 Competition start

チームは、1度に1チームずつロックアップエリアから競技エリアに誘導される。チームは音による合図の後、様々な場所で様々な救助を必要としているヴィクティムに直面することになる。

音によるスタート合図の直前のタイミングで、演技者はヴィクティムの演技を始め、チームは合図と共に競技エリアに入る。音による合図と共に競技者は任意の方法を用いて制限時間内にヴィクティムに対応する。

² 【JLA 注釈】 JLA 主催競技会では「日本語及び/又は英語」とし、詳細は競技会ごとに規定する。

³ 【JLA 注釈】 JLA 主催競技会では「日本語及び/又は英語」とし、詳細は競技会ごとに規定する。

1.3 競技エリア：アクアティック環境 (Wet SERC) Competition Arena: Aquatic Environment (Wet SERC)

アクアティック Wet SERC の目的は、ライフセーバーがアクアティック環境において、緊急対応が必要な状況に関連したスキルの一部又はすべてを、チームとしてどのように実施するかを示すことである。

Wet SERC は、屋内又は屋外の様々な水泳プール又はオープンウォーターのアクアティック環境で行われる。

特に断りのない限り、世界選手権の SERC 競技は、すべて、wet 競技として実施される。

アクアティック環境でのシミュレーテッド・エマージェンシーのシナリオは、競技開始まで秘密にされ、以下のアプローチのうち 1 つ以上を用いて作成されなければならない：

- 関連付けられた 1 人又は複数人のヴィクティムによるシミュレーションを組み合わせたものの、
- プールでのパーティー、混みあったボートが転覆した、人がいない、職場での事故等、共通のテーマに関連した複数の状況に巻き込まれたヴィクティムの集団、
- 加えて、意識不明 (unconscious)、ショック (shock)、負傷 (injured)、心臓発作 (heart attack) 又は刺される (stings) 又は噛まれる (bites) など、救急処置が必要な医学的/身体的状態のヴィクティムやバイスタンダーが含まれる、
- シミュレーテッド・エマージェンシーの状況は、できるだけ現実的に (且つ安全) に演出されるものとし、競技者の想像力をテストするものではない。例えば、やけどを負ったヴィクティムがいる状況は、火災、電気コード、化学薬品等のシミュレートされた証拠により演出すること。

注意：通電している電気コード、実際の化学薬品、その他、ヴィクティム又は競技者を実際の危険にさらすような証拠を使用してはならない。

シナリオ中に状況が変化する (例えば、意識のあるヴィクティムが意識を失う等) ことがある：

- ヴィクティムの状況は、変化しうる状態を反映したものにする、
- 変化が起こるタイミングは一定とすること、
- 競技中、全ての競技者に対して一貫した変化とすること。

競技エリアは、事前に全チームに対して明確に提示されなければならない。シナリオ実施エリアの入口と出口の両方の位置が明確に示されなければならない (例えば、どのプールサイドを使用するか)。

SERC の実施中に、使用してよい又は使用してはならない入水/退水エリアがある場合、競技者に事前に知らせなければならない。

特に指示のない限り、競技者は競技エリア内の状況が「発見した通り」とであるとみなす。

電光時計が使用可能である場合、競技者と観客のためにカウントダウン時計として使用せねばならない。

1.4 競技エリア：ノン・アクアティック環境 (Dry SERC) Competition Arena: Non-Aquatic Environment (Dry SERC)

ノン・アクアティック Dry SERC の目的は、ライフセーバーがノン・アクアティック環境において、緊急対応が必要な状況に関連したスキルの一部又はすべてを、チームとしてどのように実施するかを示すことである。

Dry SERC は、ノン・アクアティック環境で実施するため、ヴィクティムの救助よりも、応急処置の技術に重点を置く（ただし、ヴィクティムの安全確保のために、シナリオの一部で多少の移動を要することがある）。

Wet SERC と同様に、Dry SERC のエマージェンシー・シナリオは競技開始まで秘密にされる。シナリオは、付録 1 に記載されている 7 つの病状のいずれかから選ばれ、以下のアプローチのうち 1 つ以上を用いて作成されなければならない：

- 競技は、適切な環境・場所にて実施する。水辺の近くで競技を実施する場合、競技者が水中に入る必要がないように競技を実施しなければならない。
注意：観察/処置が必要なヴィクティムは水中には配置されない、
- 呼吸なし (non-breathing)、骨折 (fracture)、捻挫/肉離れ (sprain / strain) などの特定の医学的状態の 2 人から 4 人のヴィクティムを含む
- シミュレーテッド・ファーストエイド・エマージェンシーの状況は、できるだけ現実的に（且つ安全）に演出されるものとし、競技者の想像力をテストするものではない。例えば、出血したヴィクティムがいる状況では、それをシミュレートされた証拠により演出すること。

注意：実際の血液や化学薬品、その他、ヴィクティムや競技者を実際の危険にさらすような証拠を使用してはならない。

シナリオ中に状況が変化する（例えば、ヴィクティムが発作を起こす等）ことがある：

- 変化が起こるタイミングは一定とすること
- 競技中、全ての競技者に対して一貫した変化とすること。

1.5 状況シナリオ Situation scenarios

Wet および Dry SERC のいずれのシナリオも競技開始まで秘密にされ、以下のアプローチのうち 1 つ以上を用いて作成されなければならない：

- A. 関連付けられた 1 人又は複数人によるシミュレーションを組み合わせたもの
- B. プールでのパーティーや混み合ったボートが転覆した等、共通のテーマに関連した複数の状況に巻き込まれた人々の集団
- C. 複数のテーマに巻き込まれた複数の集団
- D. 1 つまたは複数の特定の医学的状態 (identified medical conditions)

シミュレーテッド・エマージェンシーの状況は可能な限り現実的（且つ安全）に演出されるものとし、競技者の想像力をテストするものではない。例えば、演技者が、手にやけどを負ったと申し出た状況は、火災、電気コード、化学薬品等のシミュレートされた証拠により演出すること。（実際の火、通電中のコード、実際の化学薬品を使用すべきでない。）

1.6 ヴィクティム、マネキン、バイスタンダー Victims, manikins and bystanders

ヴィクティムは演技者が演じ、異なる手当てを必要とするような課題を提示する。例えば、Wet SERC における、ヴィクティムの種類としては、泳げない人（non-swimmer）、泳ぎが下手な人（weak swimmer）、怪我を負ったスイマー（injured swimmer）、意識不明の人（unconscious victims）が含まれる。Dry SERC では、ヴィクティムは特定の医学的状态（identified medical conditions）のうちのひとつが示される。さらに、競技者はバイスタンダーや遊泳者だけでなく、「ヴィクティム」役の CPR 用マネキンに対処する場合もある。

以下の条件が満たされる時、ヴィクティムの演技はシナリオが進む中で変化する場合がある（例えば、意識のあるヴィクティムが意識不明になる）：ヴィクティムの特徴が変化を反映していること、変化のタイミングが一貫していること、競技会を通して全競技者に一貫した変化であること。

ヴィクティムの種類が目印（例えば、意識不明を示す額の赤/黒の×印）で示される場合、競技者は競技開始前に通知される。競技者がマネキンに対応する場合、呼吸無し脈無しのヴィクティムとして扱うものとする。

注意 1： 競技中、バイスタンダーは直ちに危険にさらされることは無い。

注意 2： 呼吸無し、脈拍無しのヴィクティムを実際の人が演じる場合、CPR を模擬的に実施するのみにとどめること。

1.7 器材 Equipment

競技者は競技エリア内で入手可能な全ての資材や器材を使用することができる。

Wet SERC では、競技者は競技エリア内に自分たちの所持品及び器材を持ち込んではいない。

Dry SERC では、特に支持がない限り、競技者は以下のものを含むファーストエイド・キットを持ちこむことが求められる：

- レサシテーションマスク（Pocket Masks） - 2
- ディスポーザブル手袋（Disposable gloves） - 6 組
- ガーゼパッド（7.5 cm; Gauge Pads） - 4
- ロールガーゼ（Roll gauze） - 4
- 三角巾（Triangular bandages） - 4
- 圧迫包帯（Compression bandage） - 1
- リングバンデージ（Ring Bandage）⁴ - 1
- 副木 - 1 式
- 瞬間冷却パック（Instant Cold Pack） - 1
- 瞬間ホットパック（Instant Hot Pack） - 1
- 滅菌水ボトル（Sterile water bottle） - 2
- ブランケット（Blankets） - 2

⁴ 【JLA 注釈】 donut bandage / ring pad と呼ばれ、日本語では「ドーナツ包帯」と呼ばれることがある。傷に異物が刺さっているときなど、直接圧迫して押し込んだりせず、周囲をドーナツ状のパッドで囲んで局所にかかる圧力を避けて安定化するのに使用する。

1.8 スタート及び計時 Start and timekeeping

各チームの緊急対応は、音による合図でスタート及びフィニッシュする。

2. 救助の原則 PRINCIPLES OF RESCUE

2.1. ライフセーバーとライフガードの対応の違い Lifesaver versus lifeguard response

SERC の競技者は、ライフセーバーで構成されるチームとして、且つ、Wet SERC ではチームリーダーの指示の下対応することが求められる。

ライフセーバーは、予期せぬ緊急事態の中で、かつ、時には、特殊な器材、支援又は確立された手順や通信システムの便益がない中で、適切に対応する態勢を要求される。かかる状況では、ライフセーバー個人の安全が常に最優先であり、採点シートにはこれが反映されるものとする。

A. 競技者は以下の基本的救助ステップを適用する：

- 問題の認識
- 状況の評価
- 問題を克服するための行動方針の計画
- 危険性の評価
- 救助を達成するための行動
- ヴィクティムに対する手当て

B. 競技者は状況評価の際に、以下を考慮する：

- 救助者の能力
- ヴィクティムの人数
- ヴィクティムの位置
- ヴィクティムの状態（例、泳げない人; non-swimmer, 泳ぎの下手な人; weak swimmer, 足首の捻挫; sprained ankle）
- 利用可能な救助支援物資（器材）
- 周囲の状態（例、水深、入水及び退水地点）

C. 競技者はその状況評価に基づき、以下を含む行動方針を計画する：

- 協力の要請
- 支援の体系化
- 協力可能な人に対する情報伝達
- 適切な支援物資又は器材の収集
- 必要に応じた救助および/又はファーストエイドの実施

D. 計画の立案によって、状況を管理下におき、可能な限り多くの命を守ることを目指す。複数のヴィクティムの救助をマネジメントする観点で、救助者には複数の選択肢が与えられる。

E. 簡単にまとめると、救助者は以下のように状況を管理せねばならない：

- 移動可能な人の移動
- 差し迫った危険にさらされている人の安全確保
- 継続的な手当てが必要な人の救助と蘇生

F. 移動可能な人には、自分で安全な場所に移動できる者が含まれる。Wet SERC では、差し

- 迫った危険にさらされている人には、泳げない人（non-swimmer）及び怪我を負った遊泳者（injured swimmer）が含まれる。継続的な手当てを必要とする人には、意識不明者（unconscious）、呼吸停止者（non-breathing）又は脊椎損傷が疑われる（suspected spinal-injured）ヴィクティムが含まれる。
- G. 適切な計画を立案した時点で、それを迅速に行動に移すことが望ましい。競技者は状況変化に注意を払うと共に、自身の行動計画をかかえる変化に合わせて変更し、それに対応しなければならない。
- H. 救助又はファーストエイドを実施する際は、競技者は以下の点に注意せねばならない：
- 自分自身が最も安全な位置から救助する
 - 救助原則のマネジメント
 - ヴィクティムには極めて慎重に接近する
 - 意識のあるヴィクティムに直接コンタクト（contact）⁵しないようにする。ただし、ファーストエイドを実施する場合を除く。
- I. 入水が不可欠な場合、競技者は、自分自身の命を絶対に危険にさらさない状況を作るための、最も有効な技術を選ぶ。
- J. 競技者はその意図及び行動をジャッジに明確に示すことが重要である。

3. 判定と採点 JUDGING AND MARKING

採点シートは、1 人のジャッジが状況設定全体を採点し、他のジャッジが個々のヴィクティムを担当するように準備すること。1 人のヴィクティムに 1 人のジャッジという状況が望ましい。

ジャッジは競技開始前に、状況シナリオ、採点方法、及び採点基準について簡単な説明を受けるものとする。

1 人のジャッジが、1 人のヴィクティム、又は 1 つのヴィクティムの集団を担当すべきで、そのジャッジは、競技全体を通して状況シナリオの同一部分を、全チームについて評価するものとする。

3.1 採点制度 Marking system

Wet SERC および Dry SERC のいずれの採点制度においても、ジャッジは自身のスキルを活かすことが可能であり、予想しにくい事態に適切な対応を行った競技者に得点を配分する。ジャッジは得点配分を行うにあたって、以下を考慮する：

- ヴィクティムの種類
- ヴィクティムから安全な場所までの距離
- 利用可能な器材及び使用された器材
- 判断の速さ
- 優先順位
- 行動/課題の性質
- ヴィクティムに対する手当て

⁵ 【JLA 注釈】 コンタクト（contact）：レスキュー器材を用いず身体接触を伴う行為（文献^[1] p. 126, 文献^[2] p. 90）。

ヴィクティムの問題を迅速かつ正確に認識することは、この競技を成功させる重要な最初のステップである。認識に成功するかどうかは、ヴィクティムの模擬の質及び事故の演出が密接に関わっている。

ヴィクティムの優先度についての競技者の正確な判断に対して得点が与えられる。ヴィクティムの優先度についての競技者の判断は、緊急事態の性質によって異なる。水中のヴィクティムがいる Wet SERC の場合、競技者が最初に救助する者を決める際、救助者は以下のヴィクティムの優先順位に従うべきである：

- 泳ぎの下手な者（weak swimmer）及び自分で移動できる者（others who are mobile）
- 大きな危険にさらされている者：泳げない者（non-swimmer）及び怪我を負った遊泳者（injured swimmer）
- 継続的な手当てが必要なヴィクティム：意識不明者（unconscious）、呼吸停止者（non-breathing）、脊椎損傷が疑われるヴィクティム（suspected spinal-injured victim）

より高度な技能及び判断力を必要とする救助パフォーマンスに高得点を与えるように、シナリオの特定の側面を重み付けしている場合がある。

この章末にある「コーチ、競技者、テクニカルオフィシャル及びオフィシャルのための SERC ガイド」およびサンプル採点シートについても参照のこと（付録 1）。なお、これらの採点シートはあくまでもサンプルである。競技会ごとにシナリオ、点数、重み付け、独自の採点シートが準備される。

3.2 失格 Disqualification

「S2. 共通競技総則」及び「5.1 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技（SERC）の一般規則」に加えて、以下の行為は失格になり得る：

- 外部からの援助、指示又は助言を受けた場合（DQ7）。
- セキュリティーエリア⁶に通信機器を持ち込んだ場合（DQ8）。
- 競技の一部として提供されていない器材を用いた場合（DQ9）。
- 演技者に言葉による暴力又は身体的な暴力を加えた競技者はペナルティー又は失格になり得る（DQ10）。

⁶ 【JLA 注釈】 ロックアップエリア及びその他の秘密保持が必要なエリアのこと。

4. SERC 失格コード表 DISQUALIFICATION CODES FOR SERC

コード及び失格内容 Code and Disqualification	競技種目 Events
1. 共通競技総則に沿って競技しなかった。	全競技種目
2. 競技者又はチームが不正行為をした場合、競技者又はチームは失格となる。「不正行為」には下記のような例が含まれる： <ul style="list-style-type: none"> ● ドーピング又はドーピングに関連した違反行為、 ● 他の競技者になりすますこと、 ● 競技順や位置決めの投票又は/抽選で不正を試みること、 ● チームが同じ種目に 2 度出場すること、 ● 他のチームの競技者として個人が同じ種目に 2 度出場すること、 ● 競技者が外部から身体的又は物質的な助力を受けること（口頭又はその他の指示を除く） ● （フェアプレー規範に記載の）競技会の精神に反して参加すること。 	全競技種目
3. 招集場所への集合に遅れた競技者は、競技をスタートすることができない。これは「did not start」(DNS)又は類義の表現でリザルトシートに記載される。	全競技種目
4. A 決勝を除き、競技のスタートに不在だった競技者又はチームは失格となる。これは「did not start」(DNS)又は類義の表現でリザルトシートに記載される。	全競技種目
5. 会場施設、宿泊施設、又は他者の所有物を故意に損壊する行為は、個人としての失格、又は競技会全体での失格となる。	全競技種目
6. オフィシャルへの侮辱は競技会全体からの失格となる。	全競技種目
7. 外部からの援助、指示又は助言を受けた場合。	SERC
8. セキュリティーエリアに通信機器を持ち込んだ場合。	SERC
9. 競技の一部として提供されていない器材を用いた場合。	SERC
10. 演技者に言葉による又は身体的暴力を加えた競技者はペナルティー又は失格になり得る。	SERC

付録 1 :**SERC コーチ、競技者、テクニカルオフィシャルガイド****SERC COACH, COMPETITOR, JUDGE, AND TECHNICAL OFFICIAL'S GUIDE****目的 Purpose**

この文書の目的は、コーチ、競技者、ジャッジ、及び、テクニカルオフィシャルに以下を提供することである。

- シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) , Wet SERC および Dry SERC, のジャッジ上の原則についての深い理解。
- 2025 年版の ILS 競技規則に示された救助の優先順位および救助の原則に沿ったジャッジングシートの構造および内容。

ILS は、ライフセービング・カナダのメンバーによってこのガイドが作成されたことに謝意を表する。

用語の定義 Definition Of Terms

エリア (area) は、SERC 競技が実施される範囲を意味する。これは、シナリオ毎に異なり、必要に応じて競技を実施しているオフィシャルによって指示がある。

バイスタンダー (bystander) は、ライフセーバーの指示の下、レスキューに対して協力が可能な演技者である。技術を有する場合も、有しない場合もある。

ヴィクティム (victim) は、例えば、泳ぎが下手 (weak) な人、疲れ果てた (tired) 人、怪我をした (injured) 人、意識不明者 (unconscious) , 又は、泳げない (non-swimmer) 等のヴィクティムのタイプを演じる人のことである。

レスキュー (rescue) は、状況の評価、問題を克服するための行動方針の計画、救助を達成するための行動、ヴィクティムに対する手当てのことである。

レスキュー器材 (rescue aid) の使用は、競技エリア内で利用可能な、且つ、レスキューにおいて効果的に活用できる適切な器材を選択することを意味する。

安全の確保 (securing) は、スローライン/ロープのスロー、棒/物を使ったリーチ、浮き輪/浮力体のスロー、クラフト/ボート、トウ/キャリアによる補助、等のレスキュー技術を用いて、差し迫る危険から、安全な状態を確保することを意味する。

陸上への引き上げ (landing) は、ヴィクティムを水中から安全に移動させ、砂浜、波止場、プールデッキに移動させることである。

処置 (treatment) は、レスキューアーが、ヴィクティムに対して実施する、彼ら/彼女らの怪我/状態に対応するための行動である。

採点システム Marking System

- 全体的には、重み付け式採点システム (weight marking system) を利用するが、ジャッジは直接採点 (direct marking) を行い、最終的な結果集計の際に、重み付け係数 (weighting factor) を用いて計算を行う。
- 直接採点 (direct marking) では、各ジャッジが自身の担当セクションを観察し、相対評価の下、5

つの得点欄に対して、それぞれ最高 10 点を与える。これにより、各ジャッジは、それぞれのチームのパフォーマンスに対して一貫した評価を行いながら、採点シートのすべてのセクションについて 0～10 点の得点を配分することが可能となる。

- 各得点欄におけるレスキューアの相対的な優劣/価値は、得点欄ごとに、要素に対する素点に対して重み付け係数 (weighting factor) を適用することで評価される。この方法では、より高度な技能及び判断力を必要とする、又は、より高い優先順位である救助行為に高得点を与える。チーフレフリーに承認された、シナリオ作成チーム (Scenario Design Team) は、特定の側面に対する重み付け係数 (weighting factor) を決定し、最終記録シート (final event recording sheet) にて計算を行う。以下の「重み付け係数 (Weighting Factor)」のセクションを参照のこと。
- ジャッジ用採点シートでは、必須要素は、10 点ずつ配分された 5 つの得点欄に分けられ、素点の合計は 50 点となっている。
- ジャッジは、自分自身のライフセービングの原則に基づいた合否判定基準を使用することは避けるべきで、利用可能点数範囲をフルに使って採点すること⁷。したがって、ジャッジは、採点を行う際に、ヴィクティムを救助/処置する際の競技者の動きを評価する必要がある。また、ジャッジは、事前に決められた基準 (pre-determined criteria) に照らし合わせ、救助パフォーマンスを分析しなければならない。他のチームがより良いパフォーマンスを行うことを期待し、採点を保留することは認められない。
- ジャッジは、競技全体で一貫した採点方法で、各チームのパフォーマンスに対する点数づけを行うことを徹底するとともに、過度に慎重な採点配分によって、序盤に競技を実施したチームが不利とならないように、注意を払うことが重要である。**パフォーマンスに基づく (based on performance)** 一貫した採点方法が、最初から最後まですべてのチームに適用されれば、このようなことは起こらないはずである。ジャッジは、全チームに対して使用する、担当のヴィクティムについての採点評価尺度 (a rubric for points allocations) を作成するとよい。
- ジャッジは、1 人のヴィクティムに対して、1 人の競技者が対応するチームもあれば、複数の競技者で対応するチームもあることを認識しておく必要がある。チームのパフォーマンスを一貫した方法で評価するためには、ジャッジは常に担当のヴィクティムに焦点を当てておき、救助/処置を通じて、ヴィクティムがどのような状態か、および、チームがどのような動きを行ったのかを、継続的に評価する必要がある。

採点基準 Marking Scale

以下の採点基準は、ジャッジが点数をつける際の要点を示したもので、採点時の指針となるものである。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。

Excellent (最高)	10
Very Good (優)	7.5-9.5

⁷ 【JLA 注釈】採点を極端に甘く/辛くせず、また、無難な点数 (例えば 8) ばかり付けずに、付けてよい点数の幅 (レンジ) を有効に活用して採点すること、という意味。

Satisfactory (良)	5.0-7.0
Weak (劣)	2.5-4.5
Poor (不十分)	0-2.0

例：ジャッジは、すべてのチームに対して採点の一貫性を保つために、「認識」 (“Recognition”) に関して、時間尺度を作成してもよい。

スコアレンジ (Score Range)	認識までに要した秒数 (Seconds to recognition)
10	0 - 20
7.5 - 9.5	21 - 40
5.0 - 7.0	41 - 60
2.5 - 4.5	61 - 90
0 - 2.0	90 - 120

WET SERC

Wet SERC は、屋内又は屋外の様々な水泳プール又はオープンウォーターのアクアティック環境で行われる。この競技は、ライフセーバーが、緊急対応が必要な状況に関連したスキルの一部又はすべてを、チームとしてどのように実施するかを示すものである。

4 名で構成されるチームは、ライフセーバーであり、ヴィクティムに対する優先順位付けや、制限時間内での適切なレスキュー及び処置を含む、状況の評価、ヴィクティムの状態の評価、適切な行動の実施を行う必要がある。場合によっては、バイスタンダーに協力を要請し、指示を与えることも必要になる。

重み付け係数 WEIGHTING FACTOR

より高度な技能及び判断力が必要なレスキューを識別・評価するために、ジャッジ用採点シートの特定の側面に、重み付け係数 (weighting factor) 又は重み付け乗数 (weighting multiplier) が適用される。注意：これにより、競技者は、救助の優先順位と原則に基づき、高い重み付け係数が付与された救助パフォーマンスに対して、より高い得点を得ることができる。これらの重み付け係数は、電子記録スプレッドシートを使用して適用され、その計算結果はそのヴィクティムに対する最終スコアとして反映される。ジャッジは、それぞれのパフォーマンス評価基準 (performance criteria) に対して 10 点満点で評価し、重み付け係数は高難易度、中程度の難易度、又は、低難易度が考慮されている。

重み付け係数マトリックス基準表を以下に示す。これは、ヴィクティム (victim) の位置や種類に応じて使用できるようになっている。重み付け係数は、ヴィクティムの救助の難易度に基づいて、シナリオ作成者によって決定され、チーフレフリーによって承認される。これにより、2 人の似たようなヴィクティムがおり、一方が他方よりも救助が難しい場合においても、柔軟に検討することが可能となる。

チーフジャッジ用スコアシートにおける重み付け係数の概要

OVERVIEW OF WEIGHTING FACTOR FOR CHIEF JUDGE SCORE SHEET

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) 評価 (ASSESSMENT)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
ヴィクティムの優先順位の評価・特定を阻害する大きな要因がある (距離・障害物など)	1.5
ヴィクティムの優先順位の評価・特定を阻害する中程度の要因がある (距離・障害物など)	1.25
ヴィクティムの優先順位の評価・特定を阻害する要因はほとんどない (距離・障害物など)	1
理由：チームリーダーはヴィクティムの優先順位を評価するとともに、その優先順位の特定・変更に応じて、レスキューアークへの追加の指示や派遣を行う必要がある。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) シナリオ全体のコントロール (CONTROL OVER THE SCENARIO)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
チームが安全な状態を維持することに対しかなりの制約がある (安全のための器材の不足、危険など)	1.5

チームが安全な状態を維持することにに対し中程度の制約がある (安全のための器材の不足、危険など)	1.25
チームが安全な状態を維持することにに対し制約はほとんどない (安全のための器材の不足、危険など)	1
理由：安全および環境の状態を確認しながら、シナリオ全体をコントロールすることが重要である。 救助者のリスクを可能な限り下げるために、アプローチの修正が必要な場合がある。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) コミュニケーション (COMMUNICATION)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
競技エリアの大きさ・レイアウト・寸法、および、雑音などにより、コミュニケーションに著しい支障をきたす	1.5
競技エリアの大きさ・レイアウト・寸法、および、雑音などにより、コミュニケーションに中程度の支障をきたす	1.25
競技エリアの大きさ・レイアウト・寸法、および、雑音などにより、コミュニケーションに支障をきたすことはほとんどない	1
理由：競技エリアの大きさ・レイアウト・寸法に起因するコミュニケーションに支障をきたす場合、効果的なコミュニケーション方法への修正が必要となる。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) 捜索 (SEARCH)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
ヴィクティムは視界や捜索エリアから著しく隠されている	1.5
ヴィクティムは視界又は捜索エリアから中程度隠されている	1.25
ヴィクティムは視界又は捜索エリアから最小限にしか隠されていない	1
理由：ヴィクティムが視界から隠れていたり、器材や他のヴィクティムに遮られていたりする場合、ヴィクティムの位置を特定するのは困難である。この基準は、ヴィクティムの捜索に関連する難易度を反映している。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) チームワーク (TEAMWORK)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
バイスタンダー/ヴィクティムの協力なしでのチームワーク、又は、バイスタンダーは非協力的/注意力をそいでくる	1.5
消極的なバイスタンダー/ヴィクティムによるサポートを伴うチームワーク	1.25
協力的なバイスタンダー/ヴィクティムによるサポートを伴うチームワーク	1
理由：バイスタンダー/ヴィクティムが協力的でサポートを得られる場合、明確で簡潔な指示が必要だが、チームワークは向上する。チームとして活動する際には、お互いに耳を傾け、効果的に応答する必要がある。	

ジャッジ用スコアシートにおける重み付け係数の概要

OVERVIEW OF WEIGHTING FACTOR FOR JUDGE SCORING SHEET⁸

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) ヴィクティムの認識, アプローチ (VICTIM RECOGNITION, APPROACH)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
ヴィクティムが引き上げの場所から遠い (すなわち 15 m 以上)	1.5
ヴィクティムが引き上げの場所から近い (すなわち 6-10 m)	1.25
ヴィクティムが引き上げの場所のそば, 又は, プールデッキ上 (すなわち 5 m 以内)	1
理由: プールデッキ/波止場や入水/退水地点から離れた場所にいるヴィクティムを認識するのはより難しく, 救助に要する時間も長くなる。したがって, より遠くにいるヴィクティムにはより高い重み付け係数をつける。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) レスキュー (RESCUE)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
明確で簡潔な指示がない限り, 援助を拒否し, かつ, 泳ごうとしない	1.5
援助は受け入れるが, 明確で簡潔な指示がない限り, 泳ごうとしない	1.25
援助を受け入れ, かつ, 泳ぐことができる	1
理由: レスキュー器材を保持すること, 又は, 安全な場所まで泳ぐことを拒否したり, それらができないヴィクティムを救助するのは, より難しい。したがって, レスキューがより困難な, 非協力的なヴィクティムに対しては, より高い重み付け係数が割り当てられており, レスキューアの根気強さとヴィクティムへの安全の確保に対して得点が与えられる。移動可能な人は移動させ, 差し迫った危険にさらされている人の安全を確保し, 救助と蘇生を行う。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) ヴィクティムのコントロール (CONTROL OF VICTIM)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
トーク又はスローによるレスキューが望ましい	1.5
リーチ又はトウによるレスキューが望ましい	1.25
キャリーによるレスキューが望ましい	1
理由: レスキューアは, 生存の可能性が最も高く, かつ, レスキューアにとって最も危険のリスクが低い者から救助すべきである。移動可能な人を移動し, 危険が差し迫っている人の安全を確保し, レスキューと蘇生を行う。したがって, 容易に救助できるヴィクティムを最初に救助し, より難しいヴィクティムを最後に救助すべきである。	

⁸ 【JLA 注釈】 この見出しは ILS ルールブック内には明示されていない。しかしながら, この付録の元となった "SERC Guide for Coaches, Competitors, Judges & Technical Officials" には, このような見出しがついており, 内容とも相違がないため, 日本語版では見出しを明示することで, 分かりやすさを優先した。

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) 陸上への引き上げ (LANDING)	重み付け係数 (Weighting Factor)/ 難易度 (Degree of Difficulty)
陸上に引き上げるタイミングで泳ぎが下手な人/移動可能な人	1.5
陸上に引き上げるタイミングで泳げない人/怪我を負った人	1.25
陸上に引き上げるタイミングで意識不明/呼吸停止/頸椎を損傷している人	1
理由：レスキューアーは、自身で対応できる者、又は他の人を助けることができる者を最初に引き上げ、次に、泳げない人、怪我を負った人のような危険が差し迫っている人、すなわち、より多くの労力と注意を要する人を助け、最後に、継続的な手当ておよび蘇生が必要なヴィクティムを救助すべきである。	

パフォーマンスクライテリア (Performance Criteria) ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア (CARE AND AFTERCARE OF VICTIM)	重み付け係数 (Weighting Factor)/難易度 (Degree of Difficulty)
意識不明/呼吸停止/頸椎を損傷している人	1.5
泳げない人/怪我をしている人	1.25
泳ぎの下手な人/移動可能な人	1
理由：継続的な手当てや蘇生が必要なヴィクティムに対する手当て (ケア) やアフターケアは、危険が差し迫っている人、泳ぎの下手な人、および移動可能な人よりも難しい。したがって、アフターケアや観察をし続けることが難しいヴィクティムについては、より高い重み付け係数で評価される。	

シナリオ作成と重み付け係数のサンプル

SAMPLE SCENARIO DESIGN WITH WEIGHTING FACTORS

シナリオの説明 Scenario Description :

あなた方は桟橋の上にあります。フェリーが爆発し、港内で沈没し始めており、桟橋や水中に複数の人がいるのに気づきました。フェリーは転覆しています。

海にアクセス可能な場所は、桟橋の指定されたエリア（プールデッキの長辺側）のみで、そこからしか入退水できません。プールの短辺側と反対の長辺側は、立ち入り禁止で、エリア外です。

ヴィクティム Victims :

ヴィクティム 1-リュックおよび水筒を持った泳ぎの下手な人

ヴィクティム 2-スポーツバッグ/ロープを手に持った泳ぎの下手な人

ヴィクティム 3-泳げない人

ヴィクティム 4-泳げない人

ヴィクティム 5-顔と両手にやけどを負った怪我をしている人

ヴィクティム 6-足を骨折している怪我をしている人

ヴィクティム 7-浮き輪を持ち 頸椎を損傷している怪我をしている人

ヴィクティム 8-呼吸が停止し水底に沈んでいるマネキン

ヴィクティム 9 – 呼吸が停止し水底に沈んでいるマネキン

ヴィクティム#/ 重み付け係数 Weighting Factor	ヴィクティムの 認識 Victim Recognition	レスキュー Rescue	ヴィクティムの コントロール Control of Victim	陸上への引き上 げ Landing	手当および アフターケア Care and Aftercare of Victim
1	1.25	1.5	1.5	1.5	1.0
2	1.25	1.5	1.5	1.5	1.0
3	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25
4	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25
5	1.5	1.25	1.25	1.25	1.25
6	1.5	1.25	1.25	1.25	1.25
7	1.0	1.25	1.0	1.25	1.5
8	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5
9	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5

ジャッジ用スコアシート JUDGE SCORING SHEETS

ジャッジ用スコアシートでは、SERC で担当するヴィクティムの種類、および、点数のつけ方を規定している。スコアシートは、4つの主要な項目から構成されている：

- ヴィクティムについて (Victim notes) – ジャッジからヴィクティムに伝えるべき概要、どのようなヴィクティムがどのように動くのか、および、どのように対応するのかという情報が記載されている。
- ジャッジにおける注意点 (Judges notes) – その種類のヴィクティムをジャッジする上での概要、および、ヴィクティムがどのように動かなければならないかという点、又は、どのように反応するのかという点で参考となる手引きが記載されている。高得点を獲得できるヴィクティムの救助方法、安全確保の方法を含む。
- ジャッジ用スコアシート (Judge scoring sheet) – 5つのセクションに分かれており、ジャッジが見るべき重要な基準について記載されている。
- 採点基準 (Marking scale) – 採点基準についてまとめている。

このシナリオ、および、それに対応するスコアシートは、あくまでも例である。

プールでの配置、器材、および、ヴィクティムのサンプル

SAMPLE POOL SETUP, EQUIPMENT AND VICTIMS

器材 – 各ゾーン Equipment – Each zone :

(1×) クラフト, (1×) パドル, (1×) ライフジャケット, (1×) バックボード (spinal board), (1×) スポーツバッグ/ロープ, (1×) リュックサック/水筒, (1×) 浮き輪, (2×) マネキン, (7×) ヴィクティム

シナリオ Scenario

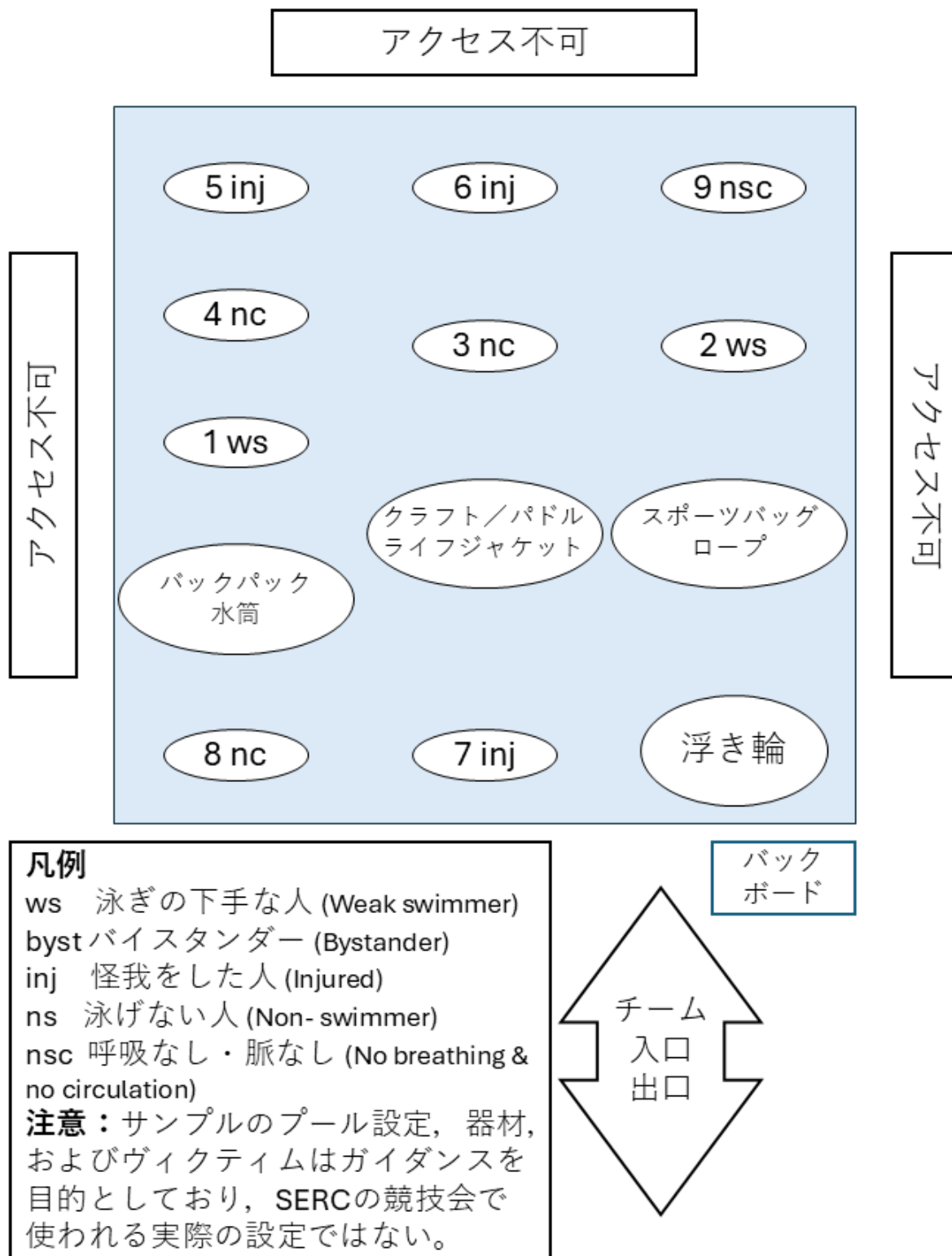


図 36 プールでの配置，器材，および，ヴィクティムのサンプル

サンプル WET SERC 採点シート SAMPLE WET SERC SCORE SHEETS

全体 OVERALL：チーフジャッジ用サンプル採点シート

抽選 No： チーム名： ジャッジ名：

ジャッジにおける注意点：チーフジャッジは SERC の全体像を把握し、チーム全体の効率性を評価する。特に、チームリーダーがどのようにチームをコントロールしているかを採点する。例えば、優先順位の評価、及びチームメンバーの派遣/指示を通じてヴィクティムに対応しているか等。また、チーフジャッジは、リーダーとチーム間、又はチームメンバー同士のコミュニケーションについて採点を行うが、これにはヴィクティムの状態や、どのような支援が必要かについての情報が含まれる。

採点は以下を考慮せねばならない：

- リーダーが、全体のコントロールが失われるぐらいにまでシナリオに専念/関与し、発生したコントロールの喪失。
- アシスタンスの要請の有無。助け⁹を呼んでくるように派遣された人はシナリオ中に戻ってはいけない。
- リーダーが実施するレスキューについては決して採点しないこと。それらはそれぞれのヴィクティムに割り当てられた他のジャッジによって採点される。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
評価 緊急状況の評価 リーダーはチームをまとめ、正しい救助の優先順位を指示したか？ 継続的な評価 (assessment) / 評価の見直し (re-assessment)	
コントロール シナリオエリア全域にわたるコントロールと安全性 リーダーによるシナリオ全体を通してのコントロールの維持 継続的な評価 (assessment) / 評価の見直し (re-assessment)	
コミュニケーション リーダーとチームメンバー間のコミュニケーション及びフィードバックや、チームメンバーとヴィクティム間のコミュニケーション及びフィードバック ヴィクティムとチームへの基本的な質問及び簡潔な指示 注意：言葉を使用しない (non-verbal) 又はシンプルな (simple) 言葉を用いたコミュニケーションが重要であり、言葉を用いた詳細なコミュニケーションには重きをおかない	
搜索 シナリオエリアでの効果的な搜索 ヴィクティムの確認と位置の特定	
チームワーク 適切な情報提供を伴ったチームワークと援助の要請（救急サービス ¹⁰ が呼ばれたか） 全てのヴィクティムの特定と安全の確保 バイスタンダー/ヴィクティムの効果的な活用	
リーダーによる危険な行為-1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5	Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5	Poor (不十分) 0.0 - 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

⁹ 【JLA 注釈】ここでの「助け」は「外部にいる人」を含意している。

¹⁰ 【JLA 注釈】救急サービス：日本での救急車や救急隊に相当する。

泳げない人 NON-SWIMMER：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：泳げない人 (non-swimmer)

ヴィクティムだとされる人の性質、及び、安全な場所に辿りつけないことでパニックになりうることを説明する。説明には、ヴィクティムは、自分の手の届く範囲に救助器材が差し出された場合にそれをつかむことができるのか、及び、コンタクト¹¹レスキューをしようとした場合にどのように行動するかを含める。例えば、彼/彼女はもがいてレスキューアーに掴まろうとする（かつヴィクティムはレスキューアーに背を向けようとしない）等。ヴィクティムは、通常、水から出る際に補助が必要で、水中から出た後も遭遇した状況によって疲れ果てている。

ジャッジにおける注意点：

泳げない人は危険が差し迫った状態にあり、救助の優先順位は高い¹²。ヴィクティム¹³はレスキュー器材を持たずに直接アプローチするレスキューアーに対しては掴まろうとする。リーチ (reach) 又はトウ (tow) によるレスキューを行うことが期待される。もしコンタクトレスキューを行った場合、低い得点しか与えられない。ヴィクティムは、有効 (effective) かつ効率的 (efficient) な方法で安全な場所まで戻し、安全を担保する必要がある。陸上への引き上げは慎重に行うべきである。ヴィクティムは尋ねられた質問には返答する。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ 泳げない人 (non-swimmer, 高優先順位 ¹⁴) の認識、ヴィクティムに到達するまでのスピード レスキューアーによる安全なアプローチ	
レスキュー 極めて慎重なレスキュー (コンタクトレスキューの場合、この項目は最大 5 点とする) 水中にいる間は目を離さない；更なる指示/教示が必要になる場合がある。	
ヴィクティムのコントロール 明確で (clear) 有効な (effective) 質問と励ましの言葉 (reassurance) 安全な場所に戻るまでのレスキュー中の元気づけ	
陸上への引き上げ ヴィクティムへのケア；頭部の保護 レスキューアーの体格及び体力に合った適切な陸上への引き上げ	
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア プールサイドから離れた安全な場所；可能であれば保温及び保護 安全性の確認；継続的な元気づけ	
レスキューアーによる危険な行為 - 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5	Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5	Poor (不十分) 0.0 - 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

¹¹ 【JLA 注釈】脚注 5 参照。¹² 【JLA 注釈】S5-2.1 節 E, F 項では、中程度の優先順位であるが、ここでは原文に即した訳とした。¹³ 【JLA 注釈】泳げない人 (non-swimmer) を指す。¹⁴ 【JLA 注釈】注釈 12 に同じ。

泳ぎが下手な人 WEAK SWIMMER: サンプル採点シート

抽選 No: _____ チーム名: _____ ジャッジ名: _____

ヴィクティム: 泳ぎが下手な人 (weak swimmer)

ヴィクティムだとされる人の性質、及び、安全な場所まで戻ろうとしていることを説明する。説明には、ヴィクティムが叫んだり助けを呼ぶことができるか、及び、安全を確保するためにレスキュー器材を掴むことができるかどうかを含める。また、コンタクト¹⁵キャリーをされた場合にはどのように反応するかについても記載する。例えば、ヴィクティムはもがいて抵抗する等。ヴィクティムは自力で水から上がることができ、且つ、サポートを提供したり、救急サービスへの通報を行ったりと、協力的である。

ジャッジにおける注意点:

泳ぎが下手な人 (weak swimmer) は特に迅速に安全を担保する必要がある。ヴィクティム¹⁶は声を掛けられるかジェスチャーがあれば、安全な場所まで戻ることができる。ただし、常に目を離さないようにすることが必要である。コンタクトレスキューには低い得点しか与えられない - トーク (talk) やスロー (throw) のようなノンコンタクトレスキューが求められる。ヴィクティムは指示のもと、自身で水から上がることが期待されており、そのような動きに対しては高い得点を与えられる。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ 泳ぎが下手な遊泳者 (weak swimmer) で、移動させる優先順位が高いことを認識する レスキューアーによる安全なアプローチ	
レスキュー 明確な指示により安全な場所まで戻るよう促す; ノンコンタクトレスキューを行う (コンタクトレスキューの場合は最大 5 点とする) 水中にいる間は目を離さない; 更なる指示/教示が必要になる場合がある。	
ヴィクティムのコントロールと活用 効果的なコミュニケーション/指示; 他のヴィクティム (特にヴィクティムの友人ら) の保温/安全確保のために活用する	
陸上への引き上げ 安全を確保して陸上へ引き上げるレスキューアーの体格及び体力に合った適切な引き上げ	
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所; 可能であれば保温及び保護 安全性の確認; 継続的な観察とケア	
レスキューアーによる危険な行為 - 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5	Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5	Poor (不十分) 0.0 - 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

¹⁵ 【JLA 注釈】脚注 5 参照。¹⁶ 【JLA 注釈】泳ぎの下手な人 (weak swimmer) を指す。

呼吸停止者 NON-BREATHING VICTIM：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：意識なし（unconscious）呼吸なし（not breathing）

ヴィクティムの場所を記述する。例えば、プールの底に位置している等。

ジャッジにおける注意点：

CPR は可能な限り速やかに開始すべきであり、例えば陸上、ボート上、浮力のあるレスキュー器材を用いたレスキューブレス（rescue breath）等が相当する。また、得点には模擬的な CPR 動作の効率性及び有効性を反映すべきである（あなたの地域/国での指導内容/基準に反しているかどうかを採点するものではない）¹⁷。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ カジュアルティ ¹⁸ の特定	
レスキュー （レスキューの優先順位を考慮した）レスキューのスピード 安全な場所まで戻るスピード	
ヴィクティムのコントロール 有効且つ効率的な搬送（carry）	
陸上への引き上げ カジュアルティ ¹⁹ の慎重な扱い/陸上への引き上げ 2 名での引き上げには高い得点が与えられる	
ヴィクティムへの手当て（ケア）及びアフターケア 回復を促すような効果的且つ効率的な CPR 危険から離れた安全な場所；安全性の確認、継続的な観察とケア	
レスキューアーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 – 9.5	Satisfactory (良) 5.0 – 7.0	Weak (劣) 2.5 – 4.5	Poor (不十分) 0.0 – 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

¹⁷ 【JLA 注釈】 この記述は世界選手権における SERC 競技を前提としたものである。JLA 主催競技会において、CPR の実施に関する基準を設定する場合には、事前に競技者に周知することとする。

¹⁸ 【JLA 注釈】 第 5 章の数か所でヴィクティム（victim）でなく災害による犠牲者／負傷者を意味するカジュアルティ（casualty）が使用されている。おそらく修正漏れかと思われるが、原語通りにカジュアルティ（casualty）を記しておく。但し、JLA 主催競技会では適宜ヴィクティム等の用語に読み替えるものとする。

¹⁹ 【JLA 注釈】 脚注 18 を参照。²⁰ 【JLA 注釈】 ILS ルールブックでは「怪我を負っているヴィクティム」と同様の書き方となっており、その通りに翻訳を行った。JLA 主催競技会では、バイスタンダーのスコアシートであるため、「協力的な成人」などとして怪我を負ったヴィクティムとは明確に区別する。

怪我を負ったヴィクティム INJURED VICTIM : サンプル採点シート

抽選 No : _____ チーム名 : _____ ジャッジ名 : _____

ヴィクティム：怪我を負っているが意識があるヴィクティム

怪我の種類を記述する。

ジャッジにおける注意点：

リーチやトウによるレスキューが期待される。レスキューアーはレスキュー器材を使わなければならない、コンタクトレスキューには低い得点しか与えられない。ヴィクティムはレスキュー器材を持つことができない可能性や、プールから上がる時にはサポートが必要である可能性がある。ヴィクティムは、痛めている部位に注意しながら、慎重に水から引き上げられるべきである。ヴィクティムは非協力的である。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムが怪我を負った遊泳者で、移動の優先順位は中程度だと認識する レスキューアーによる安全なアプローチ	
レスキュー 明確な指示によりプールサイドまで戻るよう促す ノンコンタクトレスキューを行う（コンタクトレスキューの場合は低得点—この項目は 最大 5 点 とする） 水中にいる間は目を離さない；更なる指示/教示が必要になる場合がある。	
ヴィクティムのコントロール 効果的なコミュニケーション/指示 レスキュー中の励ましの言葉（reassurance）	
陸上への引き上げ 怪我に注意しながら水から慎重に引き上げる 安全を確保して陸上へ引き上げる（水中にいる間は目を離さない；更なる指示/教示が必要になる場合がある） レスキューアーの体格及び体力に合った適切な陸上への引き上げ	
ヴィクティムへの手当て（ケア）及びアフターケア プールサイドから離れた安全な場所；可能であれば保温及び保護 安全性の確認；継続的な観察とケア	
レスキューアーによる危険な行為— 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 – 9.5	5.0 – 7.0	2.5 – 4.5	0.0 – 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

バイスタンダー BYSTANDER：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

バイスタンダー：けがをしているが意識のあるヴィクティム ²⁰

バイスタンダーがサポートを提供可能か、協力的で指示を受け入れるかどうか、シナリオ中に何を行っていたのか（例えば、クラスで指導していた）を記述する

ジャッジにおける注意点：

バイスタンダーの優先順位は高く、指示されれば、競技者のサポートが可能である。バイスタンダーは、一度入口/出口の外に助けを呼びに言った場合には、戻ってくることはできない。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムがバイスタンダーであること、協力が得られるかどうかを認識する	
関連情報の検討 バイスタンダーへの質問を通じ、シナリオについての情報を検討する (バイスタンダーに明確な指示を与えなかった場合、この項目は最大 5 点とする)	
指示/教示の実施 レスキューアーが指示/教示を行うことで、レスキューシナリオに対してサポートを受ける；例えば、陸上への引き上げを手伝ってもらう、ヴィクティムを励ます、緊急サービスに通報を依頼する。	
バイスタンダーの行動の観察 バイスタンダーがレスキューアーの指示に従っているか定期的に確認する。	
継続的な励まし バイスタンダーの行動に対するフィードバックを行い、ヴィクティムへのさらなるサポートの実施を促す。	
レスキューアーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
合計	

Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 – 9.5	5.0 – 7.0	2.5 – 4.5	0.0 – 2.0
シナリオの特定の側面を重み付けし、より高度な技能及び判断力を必要とする救助行為に高得点を与える場合がある。ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

²⁰ 【JLA 注釈】 ILS ルールブックでは「怪我を負っているヴィクティム」と同様の書き方となっており、その通りに翻訳を行った。JLA 主催競技会では、バイスタンダーのスコアシートであるため、「協力的な成人」などとして怪我を負ったヴィクティムとは明確に区別する。

DRY SERC

Dry SERC は、アクアティックイベントではなく、陸上でのシミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス/ファーストエイド競技であるが、水のあるエリアの中でも行われることがある。2 名のチームが、事前に知らされていないシミュレーテッド・エマージェンシー（模擬緊急事態）の状況に対応することで実施し、基礎的なライフセービングトレーニングに基づく 2 人から 4 人のヴィクティムが配置される。

2 名のチームは、ボランティア・ライフセーバーとし、決まった時間内に状況評価、ヴィクティムの状態の特定、ヴィクティムへの優先順位付けや適切な処置を含むその場に即した行動を行う必要がある。場合によっては、バイスタンダーへの協力の要請や指示が必要になることがある。

ヴィクティムの医学的状态 VICTIM MEDICAL CONDITIONS

ヴィクティムは、以下のリストの中から、シナリオ作成者によって選ばれ、チーフレフリーによって承認される。

- 心臓発作/呼吸停止（Cardiac event/Non breathing）
- 出血（Bleeding）
- 刺創（Embedded object）
- 骨折（Fracture）
- 捻挫/肉離れ（Sprain / strain）
- てんかん発作（Seizure）
- 環境要因 – 高温または低温による緊急事態（Environmental – hot or cold emergency）

シナリオデザイン SCENARIO DESIGN

Dry SERC では、ヴィクティムの状況を説明するシナリオを作成する。（シナリオ）デザインは、単純明快だが、実力が試され、且つ、可能な限り現実在即したものではない。

シナリオ作成後は、ジャッジはヴィクティムがその状況を安全に、かつ、全てのチームに対して同一にシミュレートできるようにする義務を負う。

重み付け係数 WEIGHTING FACTORS

この競技では、シナリオの性質と必要とされる処置に応じて、重み付け係数が使用されることがある。ジャッジによる得点は、効率性や処置の質に基づくライフセーバーの動き、状況に対するマネージメント能力、チームとしての対応能力を反映する。

処置 TREATMENT

国際的に一貫していると考えられる最低限の要件に基づいて処置を実施することが期待される。

器材 EQUIPMENT

ファーストエイド・キットは以下のものを含む：

- レサシテーションマスク（Pocket Masks） – 2
- ディスポーザブル手袋（Disposable gloves） – 6 組
- ガーゼパッド（7.5 cm; Gauge Pads） – 4

- ロールガーゼ (Roll gauze) - 4
- 三角巾 (Triangular bandages) - 4
- 圧迫包帯 (Compression bandage) - 1
- リングバンデージ (Ring Bandage) - 1²¹
- 副木- 1 式
- 瞬間冷却パック (Instant Cold Pack) - 1
- 瞬間ホットパック (Instant Hot Pack) - 1
- 滅菌水ボトル (Sterile water bottle) - 2
- ブランケット (Blankets) - 2

²¹ 【JLA 注釈】脚注 4 を参照。

サンプル DRY SERC 採点シート SAMPLE DRY SERC JUDGING SHEETS

心臓発作/呼吸停止者 CARDIAC EVENT / NON BREATHING VICTIM : サンプル採点シート

抽選 No : チーム名 : ジャッジ名 :

ヴィクティム : 呼吸停止者 (non breathing)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点 :

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。現在の CPR の比率は、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回である。CPR が必要な場合は、マネキンを使用し、シナリオの中でヴィクティムとマネキンを交換する可能性がある。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあり、即座に援助が必要であることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ ライフセーバーとヴィクティムの安全を確保する-危険性の評価 個人防護具 (personal protective equipment ; PPE) の正しい使用-マスク、グローブ				
評価 バイスタンダーに協力を依頼し、状況とヴィクティムの状態や既往歴を理解する 反応の確認 (Check response) / 応援の要請 (Send for help) 口内と気道が詰まっていないかどうかの確認 (Check the mouth and throat are clear) ²² 気道の確保 [例. 頭部後屈顎先挙上、又は、の使用] 呼吸の確認-少なくとも 10 秒 ²³				
処置 効果的な CPR-頭部後屈顎先挙上、又は、下顎挙上法 ²⁴ ; 口/鼻/マスクを覆っているか 正確性 : 手の位置、テンポ ²⁵ , 比率、胸骨圧迫の深さ、胸骨圧迫を行う腕はまっすぐになっているか、胸骨圧迫と人工呼吸は 30:2 のサイクルか 人工呼吸-効果的に覆えているか [口や鼻]、吹き込み量は多すぎないか ; 胸が上下しているかの確認 個人防護具 (personal protective equipment ; PPE) の正しい使用-マスク、グローブ				
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所 ; 継続的な処置 ヴィクティムの観察と継続的なケア バイスタンダーへの協力の要請/バイスタンダーの効果的な利用				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム、バイスタンダー、他のライフセーバーとのコミュニケーション-冷静、効果的、明確等。 エマージェンシーサービスへの通報/適切な器材の利用 ライフセーバーによる危険な行為-1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
合計				
Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5	Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5	Poor (不十分) 0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

²² 【JLA 注釈】 JLA の認定ライフセーバー資格講習では、溺水のヴィクティムへの対応の際に実施する場合がある。状況に応じて、実施しない選択をしてもよい。

²³ 【JLA 注釈】 ガイドライン 2020 では、「10 秒以内」としている。JLA 主催競技会では、参照するガイドラインを事前に周知する。

²⁴ 【JLA 注釈】 JLA の認定ライフセーバー資格講習内容の範囲外である。

²⁵ 【JLA 注釈】 「圧迫のテンポ」を意味する。

出血 BLEEDING：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：呼吸あり (breathing) ²⁶

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。ライフセーバーは、処置の前に、その場所の安全を確認しなければならない。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にある/即座に援助が必要であることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ；ライフセーバーとヴィクティムの安全を確保する-危険性の評価 個人防護具（personal protective equipment；PPE）の使用- 例. グローブ				
評価 ヴィクティムへの質問を通じ、状況とヴィクティム自身の状態についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認（Check response） - 何があったのか（What has happened?）気分はどうか（How are you feeling?）既往歴はないか（Do you have any medical conditions?） - 誰かと一緒に来ているのか（Are you here with anyone?）返答を得る。 - 怪我を正しく特定する（Correct identification of the injury） 				
怪我の処置 出血をコントロールするための効果的な処置-直接圧迫法、ヴィクティムの動きを少なくする [挙上も考慮に入れる]/圧迫包帯 ²⁷ の使用 全体を通じた励ましの言葉 さらなる怪我の防止				
ヴィクティムへの手当て（ケア）及びアフターケア 危険から離れた安全な場所；継続的な処置、観察、およびケア バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持、意識レベルの観察				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム、バイスタンダー、他のライフセーバーとのコミュニケーション- 冷静、効果的、明確等。 人的・物的資源（resources）の活用 - エマージェンシーサービスへの通報 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用				
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
合計				
Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5	Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5	Poor (不十分) 0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

²⁶ 【JLA 注釈】 原文では「呼吸あり (breathing)」のみとなっているが、JLA 主催競技会では、内容に即し、「呼吸あり・出血あり (breathing and bleeding)」など、出血している状況が分かる表現とする。

²⁷ 【JLA 注釈】 JLA の認定ライフセーバー講習内容の範囲外である。

刺創 EMBEDDED OBJECT : サンプル採点シート

抽選 No : _____ チーム名 : _____ ジャッジ名 : _____

ヴィクティム：呼吸をしているが(breathing), 腕/手/脚または足にものが刺さっている (with an embedded object in the arm / hand / leg or foot)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。ライフセーバーは、処置の前に、周囲の安全を確認しなければならない。

採点の項目 Areas of marking	得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあり、怪我をしていることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ；ライフセーバー、ヴィクティム、その他の人の安全を確保する-危険性の評価 個人防護具（personal protective equipment；PPE）の使用- 例. グローブ	
評価 ヴィクティムへの質問を通じ、状況についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認（Check response） - 何があったのか（What has happened?）気分はどうか（How are you feeling?）既往歴はないか（Do you have any medical conditions?） - 誰かと一緒に来ているのか（Are you here with anyone?）返答を得る。 - 怪我を正しく特定する（Correct identification of the injury） - 緊急サービスへの通報 ²⁸ 	
怪我の処置 出血に対する効果的な処置-直接圧迫法、ヴィクティムの動きを少なくする リングバンデージの使用、又は、刺さった物体の動きを少なくするための対応を行う 刺さった物体を取り除かない；包帯を巻くことで、物体が固定される 全体を通した励ましの言葉	
ヴィクティムへの手当て（ケア）及びアフターケア 危険から離れた安全な場所；継続的な処置、観察、およびケア バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持、意識レベルの観察	
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム、バイスタンダー、他のライフセーバーとのコミュニケーション- 冷静、効果的、明確等。 人的・物的資源（resources）の活用 - エマージェンシーサービスへの通報、器材の使用 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用	
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む	
	合計
Excellent (最高) 10	Very Good (優) 7.5 - 9.5
Satisfactory (良) 5.0 - 7.0	Weak (劣) 2.5 - 4.5
Poor (不十分) 0.0 - 2.0	
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。	

²⁸ 【JLA 注釈】 明示はされていないが、他のケースにおいても、状況に応じて緊急サービスへの通報が必要な場合がある。

骨折 FRACTURE：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：呼吸があるが (breathing), 骨を折っている, 又は, 骨にひびが入っている (broken or fractured a bone)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は, 前後する場合がある。ライフセーバーは, 処置の前に, 周囲の安全を確認しなければならない-ヴィクティムの移動, ヴィクティムを座らせる等。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあり, 怪我をしていることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ; ライフセーバー, ヴィクティム, その他 の人の安全を確保する-危険性の評価 個人防護具 (personal protective equipment ; PPE) の使用- 例. グローブ ライフセーバーとヴィクティムの安全を確保する				
評価 ヴィクティムへの質問を通じ, 状況についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認 (Check response) - 何があったのか (What has happened?) 気分はどうか (How are you feeling?) 既往歴はないか (Do you have any medical conditions?) - 誰かと一緒に来ているのか (Are you here with anyone?) 返答を得る。 - 怪我を正しく特定する (Correct identification of the injury) 				
怪我の処置 効果的な固定とアイスパック, 副木の利用 ²⁹ も考慮に入れる ファーストエイド器材の適切な利用 全体を通じた励ましの言葉 さらなる怪我の防止-ヴィクティムの安静を維持し, 負傷部位に体重をかけたり, 圧迫をしないように指示をする				
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所; 継続的な処置, 観察, およびケア バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持, 意識レベルの観察				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム, バイスタンダー, 他のライフセーバーとのコミュニケーション- 冷静, 効果的, 明確等。 人的・物的資源 (resources) の活用 - エマージェンシーサービスへの通報 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用				
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
				合計
Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 - 9.5	5.0 - 7.0	2.5 - 4.5	0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

²⁹ 【JLA 注釈】 JLA の認定ライフセーバー講習内容の範囲外である。

捻挫/肉離れ SPRAIN/STRAIN：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：呼吸があるが (breathing), 捻挫または肉離れをしている (a sprain or strain injury)
シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。ライフセーバーは、処置の前に、周囲の安全を確認しなければならない-ヴィクティムの移動、ヴィクティムを座らせる等。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあり、怪我をしていることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ；ライフセーバー、ヴィクティム、その他の人の安全を確保する-危険性の評価 個人防護具 (personal protective equipment；PPE) の使用- 例. グローブ				
評価 ヴィクティムへの質問を通じ、状況についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認 (Check response) - 何があったのか (What has happened?) 気分はどうか (How are you feeling?) 既往歴はないか (Do you have any medical conditions?) どこで痛めたのか (Where does it hurt?) - 誰かと一緒に来ているのか (Are you here with anyone?) 返答を得る。 - 怪我を正しく特定する (Correct identification of the injury) 				
怪我の処置 効果的な固定、アイスパックを使用し、ヴィクティムに負傷部位にそれを当てておくように指示をする ファーストエイド器材の正しい利用-圧迫包帯 ³⁰ の利用 全体を通じた励ましの言葉 さらなる怪我の防止-ヴィクティムにじっとし、負傷部位に体重をかけたり、圧迫をしないように指示をする等				
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所；継続的な処置、観察、およびケア バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持、意識レベルの観察				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム、バイスタンダー、他のライフセーバーとのコミュニケーション-冷静、効果的、明確等。 人的・物的資源 (resources) の活用 - エマージェンシーサービスへの通報、器材の使用 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用				
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
				合計
Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 - 9.5	5.0 - 7.0	2.5 - 4.5	0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

³⁰ 【JLA 注釈】脚注 27 を参照。

てんかん発作 SEIZURE：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：てんかん発作 (seizure)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。ライフセーバーは、処置の前に、周囲の安全を確認しなければならない-ヴィクティムの移動、ヴィクティムを座らせる等。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあり、援助が必要であることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ；ライフセーバー、ヴィクティム、その他の人の安全を確保する-危険性の評価 個人防護具 (personal protective equipment；PPE) の使用- 例. グローブ				
評価 ヴィクティムへの質問を通じ、状況についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認 (Check response) - 何があったのか (What has happened?) 気分はどうか (How are you feeling?) 既往歴はないか (Do you have any medical conditions?) - 誰かと一緒に来ているのか (Are you here with anyone?) 返答を得る。 - 状況を正しく特定する (Correct identification of the condition) 				
処置 ファーストエイド器材の正しい利用 全体を通じた励ましの言葉 さらなる怪我の防止-頭を地面や他のものにぶつけることを防ぐ				
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所；継続的な処置、観察、およびケア バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用 ³¹ バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持、意識レベルの観察				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム、バイスタンダー、他のライフセーバーとのコミュニケーション-冷静、効果的、明確等。 人的・物的資源 (resources) の活用-エマージェンシーサービスへの通報 器材の使用 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用				
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
				合計
Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 - 9.5	5.0 - 7.0	2.5 - 4.5	0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

³¹ 【JLA 注釈】 ILS ルールブックでは、「バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用」が「ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア」と「全体」で重複している。JLA 主催競技会では、重複を含まない採点シートを使用する。

環境要因-低温 ENVIRONMENTAL - COLD: サンプル採点シート

抽選 No: _____ チーム名: _____ ジャッジ名: _____

ヴィクティム: 呼吸があるが (breathing), 低温にさらされている/低体温症 (exposed to cold / hypothermia)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点:

緊急サービスへの通報の順番は, 前後する場合がある。ライフセーバーは, 処置の前に, 周囲の安全を確認しなければならない-ヴィクティムの移動, ヴィクティムを座らせる等。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ ヴィクティムは困難な状況にあることを認識する ライフセーバーによる安全なアプローチ; ライフセーバー, ヴィクティム, その他 の人の安全を確保する-危険性の評価 個人防護具 (personal protective equipment; PPE) の使用- 例. グローブ				
評価 ヴィクティムへの質問を通じ, 状況についての情報を評価する <ul style="list-style-type: none"> - 反応の確認 (Check response) - 何があったのか (What has happened?) 気分はどうか (How are you feeling?) 既往歴はないか (Do you have any medical conditions?) - 誰かと一緒に来ているのか (Are you here with anyone?) 返答を得る。 - 状況を正しく特定する (Correct identification of the condition) 				
処置 正しい処置とファーストエイド器材の正しい利用-身体のコを温める; 肌をこす らない; 濡れた衣類を脱がす等 全体を通じた励ましの言葉 さらなる怪我の防止-ヴィクティムを安全なエリアに移動させる等				
ヴィクティムへの手当て (ケア) 及びアフターケア 危険から離れた安全な場所; 継続的な処置, 観察, およびケア バイタルサインの観察とショック状態への対応-体温の維持, 意識レベルの観察				
全体 状況の評価とコントロール ヴィクティム, バイスタンダー, 他のライフセーバーとのコミュニケーション- 冷静, 効果的, 明確等。 人的・物的資源 (resources) の活用 - エマージェンシーサービスへの通報, 器 材の使用 バイスタンダーへの協力の要請/効果的な利用				
ライフセーバーによる危険な行為- 1 件につき 10 点減点 ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
				合計
Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5 - 9.5	5.0 - 7.0	2.5 - 4.5	0.0 - 2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

環境要因-高温 ENVIRONMENTAL-HOT：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：熱中症 (heat exhaustion)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

緊急サービスへの通報の順番は、前後する場合がある。ライフセーバーは、処置の前に、周囲の安全を確認しなければならない。ヴィクティムの移動、ヴィクティムを座らせる等。

[illegible]

32 【JLA 注釈】脚注 31 を参照。

バイスタンダー BYSTANDER：サンプル採点シート

抽選 No： _____ チーム名： _____ ジャッジ名： _____

ヴィクティム：バイスタンダー (bystander) で、直ちに危険にさらされることは無い (not in immediate danger)

シナリオについての詳細を記載する

ジャッジにおける判定の注意点：

バイスタンダーは、一度入口/出口の外に助けを呼びに言った場合には、戻ってくることはできない。

採点の項目 Areas of marking				得点/10
ヴィクティムの認識/アプローチ				
ヴィクティムがバイスタンダーで協力的であることを認識する				
ライフセーバーによる安全なアプローチ；ライフセーバー，ヴィクティム，他の人の安全を確保する－危険性の評価				
関連情報の検討				
バイスタンダーへの質問を通じ，シナリオについての情報を検討する （バイスタンダーに明確な指示を与えなかった場合，この項目は最大 5 点とする）				
指示/教示の実施				
レスキューアーが指示/教示を行うことで，ファーストエイドシナリオに対してサポートを受ける；例えば，ヴィクティムの移動を手伝ってもらう，ヴィクティムを励ます，緊急サービスに通報を依頼する等。				
バイスタンダーの行動の観察				
バイスタンダーがライフセーバーの指示に従っているか定期的に確認する。				
継続的な励まし				
バイスタンダーの行動に対するフィードバックを行い，ヴィクティムへのさらなるサポートの実施を促す。				
ライフセーバーによる危険な行為－1 件につき 10 点減点				
ヴィクティムへの乱暴な扱いを含む				
				合計
Excellent (最高)	Very Good (優)	Satisfactory (良)	Weak (劣)	Poor (不十分)
10	7.5－9.5	5.0－7.0	2.5－4.5	0.0－2.0
ジャッジにより 0.5 点単位で採点される。				

JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴

1993 年・初版～1995 年・第 2 版

文珠寺裕之（委員長），小峯力，永井宏，戸田正雄，山口毅，山崎博志，江沢陽子

1997 年・第 3 版

永井宏（委員長），小峯力，山口毅，山崎博志，疋田美貴，江沢陽子，柴田奈美，大西明，中山昭

2004 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，泉田昌美，遠藤大哉，塚本隆之，中村勝，川地政夫，
中山昭

〈翻訳協力〉重元典子（旧姓：坂本），根岸賢輔

2006 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，遠藤大哉，木野康信，塚本隆之，
中村勝，渡辺智美，川地政夫，中山昭，荒木雅信

2008 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，木野康信，塚本隆之，中村勝，
渡辺智美，川地政夫，中山昭，三浦慶子，藤然智，荒木雅信

2010 年版・初版

深山元良（委員長），飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，橘川克巳，木野康信，塚本隆之，中村勝，
吉田健博，渡辺智美，川地政夫，中山昭，三浦慶子，稲垣裕美

2012 年版・初版

塚本隆之（委員長），飯塚哲也，橘川克巳，泉田昌美，渡辺智美，池谷薫，中島重之，藤田善照，
林昌広，深山元良，川地政夫

2014 年版・初版

塚本隆之（委員長），橘川克巳，池谷薫，泉田昌美，梶本道彦，中島重之，中島典子，林昌広，
藤田善照，渡邊彩子，相澤千春，堤容子，西嶋智美，宮部周作

2016 年版・初版

中島典子（委員長），梶本道彦，栗栖清浩，中島重之，藤田善照，水川雅司，毛利智，塚本隆之，
池谷薫，泉田昌美，林昌広，宮部周作（ILS スポーツ委員），国際室

2018 年版（2018.07.13 版，2018.07.20 版）

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智
協力：宮部周作（ILS スポーツ委員），西嶋智美（国際室），西山俊（アスリート委員会）

2019 年版（2019.04.01 版）

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，
毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），
桂里帆，齊藤愛子，細井梨沙（国際室），泉田優花，大山玲奈

協力：宮部周作（ILS スポーツ委員），西山俊（アスリート委員会），錦織功延（アンチ・ドーピング委員会）

2020 年版 第 1～3, 8 章（2020.03.16 暫定版）

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，
毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会）

2020 年版 (2020.06.01 版, 2020.06.04 版)

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），鈴木慎一，新部愛海（国際室）
協力：西山俊，特定非営利活動法人神奈川県ライフセービング協会（競技規則 B.2.2）

2021 年版 (2021.03.04 版)

編著：
栗栖清浩（競技運営・審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，松永祐，水川雅司，毛利智（競技運営・審判委員会）
鈴木慎一（国際室）
宮部周作（スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair）
協力：
中川容子（国際室/ILS Drowning Prevention and Public Education Commission）
西山俊（アスリート委員会）
松井宏泰（スポーツ育成委員会）
飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

2021 年版 (2021.08.30 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智（競技審判委員会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）
協力：
高野絵美（広報室）

2021 年版 (2021.11.26 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智（競技審判委員会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）

2022 年版 (2022.07.01 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智，日馬孝昌（競技審判委員会）
田中えりか（IRB レスキュー委員会/SERC 分科会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）
協力：
鈴木慎一（IRB 競技分科会/国際室）

松井宏泰（スポーツ育成委員会）

飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

宮部周作（スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair）

2023 年版（2023.08.07 版：2023 年 07 月 07 日公開版，及び同年 08 月 07 日修正公開版）

編著：

栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）

中島典子，梶本道彦，南部孝二，藤田善照，毛利智，日馬孝昌（競技審判委員会）

水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）

鈴木慎一（IRB 競技分科会/国際室）

田中えりか（SERC 分科会/IRB レスキュー委員会）

古井悠太（国際室）

協力：

西山俊（アスリート委員会）

松井宏泰（スポーツ育成委員会）

飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

坂本陸（ハイパフォーマンsteamコーチ）

2024 年版（2024.08.01 版：2024 年 07 月 25 日公開版）

編著：

栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）

中島典子，梶本道彦，南部孝二，藤田善照，毛利智，日馬孝昌，宮川悠斗（競技審判委員会）

水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）

鈴木慎一（IRB 競技分科会/国際室）

田中えりか（SERC 分科会/IRB レスキュー委員会）

協力：

米林ひろこ（株式会社 LPH）

奈良部真弓（SERC 分科会）

西山俊（アスリート委員会）

楠本慶明（アクアティック イベント セーフティ コーディネーター分科会（ASC））

坂本陸（ハイパフォーマンsteamコーチ）

飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

伊藤隆寛（特定非営利活動法人九十九里ライフセービングクラブ）

上野義洋（競技安全委員会）

天川仁（特定非営利活動法人西浜サーフライフセービングクラブ）

田村憲章（ライフセービングスポーツ本部長）

2025 年版 まえがき，第 1～2 章，第 4 章，第 7～8 章，付録

（2025.09.01 版：2025 年 08 月 01 日公開版）

第 3 章

（2025.12.20 版：2025 年 12 月 01 日公開版）

第 5 章

（2026.02.20 版：2026 年 02 月 05 日公開版）

編著：

栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Sports Commission, Rules & Technical Projects Working Group）

毛利智，梶本道彦，日馬孝昌，橋本和樹，南部孝二，藤田善照，宮川悠斗，脇田彰吾

（競技審判委員会）

田中えりか，奈良部真弓（SERC 分科会），

楠本慶明（SERC 分科会/アクアティックイベントセーフティコーディネーター分科会）

坂本陸（SERC 分科会/ハイパフォーマンsteamチームコーチ）

鈴木慎一（IRB 競技分科会）

中島典子（ライフセービングスポーツ本部 副本部長）

水川雅司（JLA 事務局）

協力：

西山俊（アスリート委員会 委員長）

飯塚剛志，井藤秀晃，芹澤祐介（IRB 競技分科会）

伊藤隆寛（特定非営利活動法人九十九里ライフセービングクラブ）

JLA コンペティション・ルールブック

1993 年 5 月 20 日	初版発行
1995 年 3 月 20 日	第 2 版発行
1997 年 9 月 1 日	第 3 版発行
2004 年 4 月 10 日	2004 年版 初版発行
2007 年 4 月 25 日	2006 年版 初版発行
2008 年 4 月 23 日	2008 年版 初版発行
2010 年 4 月 12 日	2010 年版 初版発行
2012 年 9 月 1 日	2012 年版 初版発行
2014 年 5 月 27 日	2014 年版 初版発行
2017 年 4 月 1 日	2016 年版 初版発行
2018 年 7 月 13 日	2018 年版 (2018.07.13 版) 発行
2018 年 7 月 20 日	2018 年版 (2018.07.20 版) 発行
2019 年 4 月 1 日	2019 年版 (2019.04.01 版) 発行
2020 年 3 月 16 日	2020 年版 暫定版 第 1～3, 8 章 (2020.03.16 版) 発行
2020 年 6 月 1 日	2020 年版 (2020.06.01 版) 発行
2020 年 6 月 4 日	2020 年版 (2020.06.04 版) 発行
2021 年 3 月 4 日	2021 年版 (2021.03.04 版) 発行
2021 年 8 月 30 日	2021 年版 (2021.08.30 版) 発行
2021 年 11 月 26 日	2021 年版 (2021.11.26 版) 発行
2022 年 7 月 1 日	2022 年版 (2022.07.01 版) 発行
2023 年 7 月 7 日	2023 年版 (2023.08.07 版) 公開 (8 月 7 日施行)
2023 年 8 月 7 日	2023 年版 (2023.08.07 版) 公開 (8 月 7 日施行)
2024 年 7 月 25 日	2024 年版 (2024.08.01 版) 公開 (8 月 1 日施行)
2025 年 8 月 1 日	2025 年版 まえがき, 第 1～2 章, 第 4 章, 第 7～8 章, 付録 (2025.09.01 版) 公開 (9 月 1 日施行)
2025 年 12 月 1 日	2025 年版 第 3 章 (2025.12.20 版) 公開 (12 月 20 日施行)
2026 年 2 月 5 日	2025 年版 第 5 章 (2026.02.20 版) 公開 (2 月 20 日施行)

◆編 集 公益財団法人 日本ライフセービング協会 競技規則 2025 年版 編著者一同

◆発 行 公益財団法人 日本ライフセービング協会

〒105-0022 東京都港区海岸 2-1-16 鈴与浜松町ビル 7F

TEL : (03) 6381 7597 / FAX : (03) 6381 7598

Web site : <https://ls.jla-lifesaving.or.jp/>

(無断転載を禁ず)

